**Пояснительная записка**

**Образовательная область:** физическое развитие

**Деятельность:** проектная

**Тема проекта: «Преемственность ДОУ и ДЮСШ по пропаганде ЗОЖ среди воспитанников и их родителей»**

**Возрастная группа:** старший дошкольный, младший школьный возраст и их родители.

**Участники проекта:** дети старших, подготовительных к школе групп и их родители, инструктор по физической культуре, тренер –преподаватель, воспитатели групп, музыкальный руководитель.

**Срок реализации:** сентябрь 2013 г. по июнь 2015г.

**Тип проекта:** долгосрочный

**Вид проекта:** коллективный

**Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

**Проблема:**

Многие родители понимают, что занятия в оздоровительном кружке в ДОУ или физической культурой в спортивной школе положительно будут влиять на физическое развитие и здоровье ребенка. Ожидая ребенка во время занятий в коридоре, родители в беседах между собой говорят: «Вот бы нам сделать небольшую разминку или позаниматься спортом, после рабочего дня. Сидим, а могли бы с пользой провести время». Взрослые сами мало уделяют внимание своему здоровью и физическому развитию, а ведь пример родителей – большой мотив для ребенка.

***Актуальность******проекта*:** Данный проект сформирован в силу особой актуальности проблемы в преемственности работы по физическому развитию детей между семьей, ДОУ и ДЮСШ. Если в дошкольных учреждениях работе с родителями уделяется большое внимание, то в спортивных школах, основной процесс направлен на работу с воспитанниками. Общение с родителями осуществляется в основном в форме проведения собраний и индивидуальных бесед. Некоторые родители считают, что достаточно отдать ребенка в оздоровительный кружок или спортивную секцию (художественной гимнастики) и их чадо будет здоров. Однако этого не достаточно. Научить ребенка заботится о своем здоровье, управлять им, совершенствовать его педагоги могут, но только в тесном сотрудничестве с родителями и на их личном примере. То, что прививается и развивается в детстве родителями, формирует мощный фундамент в дальнейшей жизни человека. Как же заинтересовать родителей участвовать в работе детского сада и спортшколы, помочь осознать важность единых требований семьи и образовательных учреждений? Не секрет, что многие родители интересуются только питанием ребенка, как одели ребенка. Считают, что детский сад - место, где присматривают за детьми, пока родители на работе, а в спортшколе детей научат заниматься спортом.

**Объект проектной деятельности:**Процесс приобщения детей и родителей к занятиям физической культурой и художественной гимнастикой.

**Предмет проектной деятельности:**  
Инновационные технологии; проектный метод; условия, созданные для проведения проекта.

**Цель проекта:**  Преемственность в работе с родителями ДОУ и ДЮСШ. Знакомить родителей не только с организацией педагогической и воспитательной работы с детьми, но и приобщать к занятиям фитнесом, гармонизация детско-родительских отношений через совместные занятия.

**Задачи:**

1.Формирование у детей и их родителей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

2. Создавать условия обеспечивающие мотивацию и эмоциональный настрой детей и их родителей для занятий физической культурой и спортом, в  совместной игровой и развивающей деятельности.

3.Осуществлять просвещение родителей по вопросам использования инновационных технологий и проведения физкультурно-оздоровительной работы.

**Гипотеза проекта**

Если педагоги ДОУ и тренера ДЮСШ в процессе организованной, образовательной и оздоровительной деятельности будут активно вести работу с родителями, проводить с ними практические занятия как отдельно, так и совместно с детьми, это поможет определить оптимальные пути воздействия в воспитательном влиянии на ребенка. Родители на своем примере и в тесном сотрудничестве с педагогами смогут формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, приобщать к занятиям спортом, улучшить социальные контакты и настроение.

**Ожидаемые результаты:**

1. Увеличение числа воспитанников ДОУ занимающихся в оздоровительных кружках, а также увеличение количества первоклассников зачисленных в секции ДЮСШ (80% воспитанников- выпускников данного ДОУ).
2. Снижение частоты случаев острой заболеваемости.
3. Родители не будут отстраненными наблюдателями, а станут активными участниками воспитательно-образовательного процесса и примером для детей в пропаганде ЗОЖ.
4. Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма.
5. Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях.)
6. Увеличится количество родителей принимающих участие в практических занятиях фитнесом, совместных праздниках и соревнованиях.

**Организация и содержание деятельности**

Проект рассчитан на два года:  ***1 год***  для родителей детей 6-7 лет, занимающихся в ДОУ в оздоровительной группе и ***1 год*** ДЮСШ отделение художественной гимнастики. Комплектация группы для занятий в ДОУ происходит в сентябре, по окончании учебного года (выпуска детей из ДОУ) в июле передача воспитанников в ДЮСШ на отделение художественной гимнастики в группу СО (спортивного оздоровления)

Группы объединяют родителей:

* 1 группа – родители, детей занимающиеся в оздоровительном кружке
* 2 группа – родители, детей занимающиеся в спортшколе художественной гимнастикой в группе СО.

***Формы и режим занятий.*** Занятия с родителями (мамы воспитанниц) проводятся 1 раз в 2 недели с каждой группой. По времени занятия совпадают с занятиями детей в группах (среда 18:00 – 19:00 в ДОУ и 18:00 – 19:30 в спортшколе). Это позволяет родителям с пользой использовать своё личное время на посещение занятий, не испытывая волнение, где находится и чем занимается их ребёнок.

***Количество часов:*** отводимых на изучение данной программы на каждую группу 18 часов.

В программе занятий с родителями сочетаются разные направления деятельности: просветительское, практическое, консультативное и методическое направления. Диагностическое направление не выделяется как отдельный блок, диагностика сопровождает каждое направление, давая возможность раскрыть практическую сторону определённых тем, получить информацию необходимую для освещения возникающих вопросов у родителей, выявить наиболее интересные и эффективные формы организации занятий в группах. Формы и виды занятий: практические занятия тренировочного типа – фитнесом, разучивание музыкально-ритмических композиций, занятия на тренажерах и аэробикой; совместные занятия детей и родителей (разучивание музыкальных композиций – к показательным выступлениям, игры и игровые упражнения с предметом и без предмета; занятия Хатха-йогой; соревнования; праздники).

**Просветительское направление.** Просветительской и теоретическойчасти занятия уделяется 10-15 мин. от всего занятия.Консультации и семинары включают теоретические основы на темы о психическом и физическом развитии детей, подтверждённые мнениями отечественных и зарубежных психологов. Занятия построены таким образом, чтобы у родителей имелась возможность в доступной форме воспринимать интересующую их информацию, получать ответы на вопросы, возникающие при освещении конкретной темы, выражать своё мнение на групповое обсуждение. Во время занятий широко использовать ИКТ.

**Второй этап**

**План мероприятий проектной деятельности**

**на 2013-2014 учебный год**

**группа оздоровительной направленности ДОУ (1-я группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | | **Вид. Задачи** | **Место проведения**  **ответственный** |
| 1 | **октябрь** | | | |
| Вводное занятие. Знакомство и объединение участников в группу. Сделаем решительный шаг к занятиям физической культурой. | | 1. Теоретическое. Знакомство участников друг с другом, с формой работы. Анкетирование родителей (общая ориентация в проблемах родителей). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **2** | Мир физической культуры. Виды и правила совместных занятий. | | 1. Практическое. Осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого. Что выражается в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации; приобретение двигательных навыков ребенком и взрослых. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | **Ноябрь** | | | |
| **1.** | Фитнес для мамы | Практическое. Развивать двигательные навыки содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;  - развивать координацию, гибкость, выносливость;  - развивать общую моторику. | | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **2.** | Танцуем вместе (совместно с детьми)  «На крутом бережку»  (Б.Савельева,  А.Хайт) | Практическое. Разучить танцевально-ритмическую композицию. Формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений **.** | |  |
|  | **Декабрь** | | | |
| **1.** | Фитнес для мамы (занятие на фитболах) | | Практическое.  Теоретическая часть обучение родителей методам контроля поведения ребенка без подавления его авторитета и сравнения с другими детьми. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **2.** | Танцуем вместе (совместно с детьми)  «На крутом бережку»  (Б.Савельева,  А.Хайт) | | Практическое. Закреплять танцевально-ритмическую композицию. Формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | **Январь** | | | |
| **1.** | Участие в соревнованиях по настольному хоккею, мини-хоккею между семейными командами | | Практическое. Формирование у родителей и детей чувств радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **2.** | Олимпийский вестник «Олимпиада Сочи -2014»  Знакомьтесь – Хатха-йога | | Теоретическое . Познакомить с дневником Олимпиады и достижениями наших спортсменов.  Практическое. Познакомить с основными асанами, разучить комплекс упражнений. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | **Февраль** | | | |
| **1.** | Фитнес для мамы  комплекс упражнений со скакалкой | | Практическое. Научить технически правильно выполнять упражнения со скакалкой, при выполнении прыжков сохранять правильную осанку. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | Занятие "Вместе с мамой, вместе с папой"  (совместное показательное выступление мам и детей) муз.рит. композиция «На крутом бережку» | | Спортивный праздник формирование у родителей и детей чувств радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | **Март** | | | |
| **1.** | Занятие "Путь к гармонии"  Тренинг детско-родительских отношений "Когда я злюсь…" | | Практическое. Продолжать знакомить с техникой Хатаха-йоги, обучать методам развития координации, чувства равновесия.  Коррекция агрессивного поведения, формирование адекватных форм поведения) | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **2.** | Занятие "Мой веселый, звонкий мяч"совместно с детьми  Тренинг детско-родительских отношений "Настроение" | | Практическое. Развивать умение родителей быть раскрепощенными,  естественными, открытыми в общении с ребенком выполнять парные упражнения с мячом. Эмоциональная разрядка группы, развитие произвольного контроля над своими действиями, умения управлять своим телом. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | **Апрель** | | | |
| **1.** | Участие родителей и детей в показательных выступлениях в районных соревнованиях «Олимпийские надежды – 2014г» | | Показательное выступление. Доставить радость от совместной деятельности. Гордость и радость за своих детей. | ФОК «Лидер» Иванова Н.А. |
| **2.** | Разучивание музыкально-ритмической композиции «От чего так в России березы шумят…»  Уроки здорового питания | | Практическое. Закреплять танцевально-ритмическую композицию. Формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Родителей учить выполнять движение с большим полотном, в танце взаимодействовать с детьми.  Презентация. Познакомить с понятием «здоровое питание» в контексте питание и физкультура. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
|  | **Май** | | | |
| **1.** | Разучивание музыкально-ритмической композиции «От чего так в России березы шумят…» | | Практическое. Продолжать совершенствовать танцевально-ритмические движения композиции. Формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Родителей учить выполнять движение с большим полотном, в танце взаимодействовать с детьми. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **2.** | Фитнес для мамы  Занятие на тренажерах.  Тренинг детско-родительских отношений «Наши страхи» | | Практическое. Развивать двигательные навыки и умения, моторную память; выносливость и скоростные качества.  Раскрытие внутренних страхов, обучение способам избавления от страхов, приемам релаксации. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А.  Педагог-психолог  Шафаростова И.Ф. |
|  | **Июнь** | | | |
| **1.** | Участие в показательных выступлениях на соревнованиях МО Приморско-Ахтарский р-н по художественной гимнастике «Азовочка» | | Показательное выступление. Доставить радость от совместной деятельности. Гордость и радость за своих детей.  «На крутом бережку»  «От чего так в России березы шумят» | ФОК «Лидер» Иванова Н.А. |
| **2.** | Участие выпускном вечере ДОУ и ДЮСШ | | Показательное выступление. Доставить радость от совместной деятельности. Гордость и радость за своих детей.  «На крутом бережку»  «От чего так в России березы шумят» | МОУ СОШ №22  Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |
| **3.** | Общее собрание  Подведение итогов Консультация для родителей "Активный семейный отдых летом". | | Отчет о выполнении плана работы.  Дать рекомендации о правилах поведения у водоемов. Подготовить брошюрки. | Физкультурный зал ДОУ Иванова Н.А. |

**Второй этап**

**план мероприятий проектной деятельности**

**группа ДЮСШ**

**2014-2015 учебный год группа начальной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Вид. Задачи** | **Место проведения**  **ответственный** |
| **1.** | **октябрь** | | |
| Вводное занятие. | Теоретическое: Комплектование группы, инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Шейпинг-гимнастика | 1. Теоретическое: содержание и методика тестирования, питание, структура занятий, примерные программы занятий. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Ноябрь** | | |
| **1.** | Шейпинг-гимнастика | Практическое: разучивание базового комплекса. Развитие координации, ловкости, гибкости. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Упражнения с обручем. Шейпинг-гимнастика | Практическое: Вращение обруча на талии, шее, руках, ногах, прыжки через обруч, разучивание базового комплекса. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Декабрь** | | |
| **1.** | Стрейтчинг | Теоретическое: тесты для оценки суставной подвижности.Практическое:  Стрейтчинг для всех частей тела | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Шейпинг-гимнастика | Практическое: закрепление выученного базового комплекса. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Январь** | | |
| **1.** | Правила дорожного движения | Теоретическое: профилактика детского дорожно-транспортного травматизма | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Хатха-йога | Практическое: познакомить с основными асанами, разучить комплекс упражнений. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Февраль** | | |
| **1.** | Прыжки через скакалку | Практическое. Научить прыгать через скакалку с вращением вперед, назад, скрестно. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Совместное занятие с детьми. | Практическое: подготовка спортивной композиции «Взрослые и дети» | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Март** | | |
| **1.** | Степ-аэробика | Практическое: базовые упражнения, развитие координации, вестибулярной устойчивости. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Совместное занятие с детьми. | Практическое: подготовка спортивной композиции «Взрослые и дети» | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Апрель** | | |
| **1.** | Степ-аэробика | Практическое: комплексы упражнений для укрепления мышц живота и спины. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Показательные выступления | Практическое: участие в спортивном празднике «Олимпийцы среди нас» между ДОУ. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Май** | | |
| **1.** | Калланетика | Практическое: сочетание статических упражнений с динамическими. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Упражнения с отягощением | Практическое: упражнения для мышц рук, ног, спины, груди. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
|  | **Июнь** | | |
| **1.** | Показательные выступления | Практическое:участие в параде открытия открытого первенства МО Приморско-Атарский район по художественной гимнастике «Азовочка» | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |
| **2.** | Показательные выступления | Практическое:участие спортивном празднике по итогам учебного года. | Спортивный зал ДЮСШ Калиниченко М.Н. |

**Третий этап:**

**Презентация материалов проект**а

1. Выставка рисунков детей на тему «О спорт - ты мир!».

2. Методическая разработка упражнения со скакалкой, Хатха-йога.

3. Подборка совместных игр и игровых (дыхательной гимнастики, релаксационных упражнений)

4. Выставка коллажей и газет «Здоровый образ жизни», «Олимпиада Сочи – 2014».

5. Презентация проекта.

**Четвёртый этап:**

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

1.Сформированность двигательных навыков: развитие мышечной памяти и силы, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность.

2.Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

3. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.

4. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

**Для родителей:**

1.Активное участие в жизни ДОУ и ДЮСШ.

2. Проявление интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом, к физкультурным занятиям совместно с детьми.

**Список литературы**

1. А.А. Светлов Физическая культура в семье. Москва «Физкультура и спорт», 2006.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. Москва, «Физкультура испорт», 1998.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. Санкт-Петербург, 2006.
4. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования, Москва «Просвещение» 2011.
5. Журнал Физическая культура в школе № 3 , 2010, стр.25-28
6. Журнал физическая культура в школе № 7, 2009. стр.17-19
7. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика, Москва «Физкультура и спорт» 1985
8. Филириева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-Дансе».  Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб. Пособие для педагогов дош­кольных и школьных учреждений-СПб.: Детство-пресс, 2010.-352с.
9. Калейдоскоп семейного досуга. Составитель Л.С.Сальникова. М., 1988.
10. Кряжева Н.Л.Мир детских эмоций. Ярославль, 2000.
11. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Психология и педагогика безопасного образования.// Слободчиков В.И. Очерки психологии образования. – Биробиджан, 2005. – 207 с. – с.122 – 148.
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (часть1-4) М., 2006.

.